

Base da esteira ergométrica 95T

MANUAL DE UTILIZAÇÃO



LifeFitness

SEDE DA EMPRESA
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EUA
+1.847.288.3300 • FAX: +1.847.288.3703
800.735.3867 (chamada gratuita nos EUA e Canadá)

ESCRITÓRIOS INTERNACIONAIS

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31 2992
LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
Telefone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Telefone: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRASIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto, 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Telefone (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hertschiggasse 1
1100 Vienna
ÁUSTRIA
Telefone: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBÉRIA

Pol. Ind. Molí dels Frares, c/C, n.º 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
ESPANHA
Telefone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANHA
Telefone: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via Crivellini 7/N
37010 AFFI (Verona)
ITÁLIA
Telefone: (+39) 045.7237811
FAX: (+39) 045.7238197

**LIFE FITNESS LATIN AMERICA
and CARIBBEAN**

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
EUA
Telefone: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3702

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Telefone: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPÃO 151-0051
Telefone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Antes de utilizar este produto, é essencial a leitura COMPLETA deste manual de utilização e de TODAS as instruções de instalação.

O mesmo descreve a montagem do equipamento e ensina aos membros como utilizá-lo correctamente e com segurança.

Advertência da Comissão Federal de Comunicações dos EUA (FCC) – Possível interferência com aparelhos de rádio/televisão

OBSERVAÇÃO: este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da Classe A, de acordo com a parte 15 das normas da FCC. Estes limites foram projectados para proporcionar uma protecção razoável contra interferências prejudiciais, quando o equipamento é utilizado num ambiente comercial. Este equipamento produz, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado ou utilizado conforme o manual de instruções, pode causar interferências prejudiciais a comunicações de rádio. É provável que a utilização deste equipamento numa área residencial cause interferências prejudiciais e, neste caso, será necessário que o utilizador as elimine, a seu próprio custo.

Classe SB (Estúdio): Utilização profissional e/ou comercial.

 **ATENÇÃO:** quaisquer alterações ou modificações neste equipamento podem invalidar a garantia do produto.

Qualquer serviço, que não seja o de limpeza ou manutenção pelo utilizador, terá de ser efectuado por um representante autorizado de assistência técnica. Não existem peças passíveis de assistência pelo utilizador.

ÍNDICE

Secção	Descrição	Página
1.	Preparação	5
1.1	Instruções importantes de segurança	5
1.2	Montagem	7
	Requisitos de energia eléctrica // Instruções de ligação à terra // Como posicionar e estabilizar a esteira ergométrica Life Fitness // Interruptor de energia // Centragem da esteira // Sistema de desligamento automático por sensor de passada // Ligação da TV por cabo // Encaminhamento do cabo de alimentação	
2.	Dados técnicos e de manutenção	11
2.1	Conselhos sobre manutenção preventiva	11
2.2	Programa de manutenção preventiva	12
2.3	Resolução de problemas com a esteira ergométrica	13
2.4	Resolução de problemas com os sensores do sistema Lifepulse™	16
2.5	Como ajustar e tensionar a esteira	16
	Parafusos de tensionamento da esteira // Regulação (centragem) de uma esteira // Tensionamento de uma esteira existente	
2.6	Aviso pró-activo de desgaste da esteira	17
2.7	Como obter assistência técnica para o produto	17
3.	Especificações	18
3.1	Especificações da base da esteira ergométrica Life Fitness 95T	18

Este manual de utilização descreve as funções dos seguintes produtos:

Esteiras ergométricas Life Fitness:

95T

Consulte “Especificações” neste manual sobre os componentes específicos do produto.

Declaração de finalidade: a esteira ergométrica é uma máquina de exercícios que permite que os utilizadores caminhem ou corram, no lugar, sobre uma superfície móvel.



A utilização incorrecta ou excessiva do equipamento de exercício pode causar lesões físicas. A Life Fitness recomenda **VIVAMENTE** que consulte um médico para obter um exame físico completo antes de se submeter a um programa de exercícios, especialmente se o utilizador tiver antecedentes familiares de pressão sanguínea alta ou de doenças cardíacas, se tiver mais de 45 anos de idade ou for fumador, tiver colesterol alto, for obeso ou não tiver praticado exercício físico regularmente no ano anterior.

O utilizador deve parar imediatamente se, em qualquer momento durante a prática de exercício físico, sentir fraqueza, tonturas, dores ou falta de ar.

1 PREPARAÇÃO

1.1 INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Antes de utilizar a esteira ergométrica, leia todas as instruções.

- **PERIGO:** risco de lesões físicas – Para evitar lesões, posicione-se nas plataformas laterais antes de ligar a esteira ergométrica.
- **PERIGO:** para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o produto Life Fitness antes de limpar ou tentar realizar qualquer actividade de manutenção.
- **PERIGO:** para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque eléctrico ou lesões físicas, é imperativo ligar cada produto a uma tomada eléctrica devidamente ligada à terra.
- **ADVERTÊNCIA:** mantenha uma área de 2 metros (seis pés) por 1 metro (três pés) atrás da esteira ergométrica livre de quaisquer obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos.
- **ADVERTÊNCIA:** certifique-se de que o cordão de paragem de emergência está preso ao utilizador e devidamente posicionado na esteira ergométrica antes de iniciar qualquer exercício.
- Para desligar, coloque o interruptor LIGADO/DESLIGADO na posição DESLIGADO e depois retire a ficha da tomada eléctrica.
- Nunca utilize um produto Life Fitness se o cabo de alimentação ou a ficha eléctrica estiverem danificados ou se o mesmo tiver caído, apresentar danos ou tiver sido imerso em água, mesmo que parcialmente. Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies aquecidas. Não puxe o equipamento pelo cabo de alimentação nem use o cabo como punho. Não coloque o cabo de alimentação no chão ao longo da parte lateral da esteira ergométrica. Consulte a secção 1.2 para saber como posicionar correctamente o cabo de alimentação.
- Se o cabo de alimentação estiver danificado, o mesmo deverá ser substituído pelo fabricante, por um representante de assistência técnica autorizado ou por uma pessoa devidamente habilitada para evitar quaisquer riscos.

LOCAL

- Posicione este produto de modo a que a ficha do cabo de alimentação fique acessível para o utilizador.
- Nunca utilize um produto Life Fitness com as aberturas de ventilação bloqueadas. Conserve as aberturas de ventilação livres de fibras, cabelos ou qualquer material obstrutivo.
- Não utilize este produto em áreas onde estão a ser utilizados aerossóis ou onde está a ser administrado oxigénio. Tais substâncias criam o perigo de combustão e explosão.
- Quando o equipamento for utilizado perto de crianças, pessoas inválidas ou incapacitadas, é necessária uma supervisão rigorosa. Não utilize este produto ao ar livre, próximo de piscinas ou em áreas com humidade elevada.
- Utilize este equipamento apenas para a utilização a que se destina, conforme descrito neste manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.

UTILIZAÇÃO

- Siga sempre as instruções apresentadas na consola para utilizar correctamente o equipamento.
- Nunca introduza objectos dentro de qualquer abertura deste produto. Se um objecto cair no interior, desligue a alimentação de energia, retire o cabo de alimentação da tomada e recupere cuidadosamente o objecto. Se não for possível alcançar o objecto, contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Não coloque a mão dentro do equipamento nem por baixo do mesmo, nem o incline para um lado enquanto o mesmo estiver em funcionamento.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo directamente sobre o equipamento, excepto num tabuleiro ou suporte acessório. Recomenda-se a utilização de recipientes com tampas.
- Não utilize este produto com os pés descalços. Utilize sempre calçado. Use calçado com sola de borracha ou de alta tracção. Não utilize calçado com saltos, solas de cabedal, travas ou pitões. Certifique-se de que não há pedras encravadas na sola.
- Mantenha roupas soltas, cordões de calçado e toalhas afastados das peças móveis.
- Pode apoiar-se nos corrimões para melhorar a estabilidade conforme necessário, porém os mesmos não se destinam a utilização contínua.
- Nunca suba nem desça da esteira ergométrica enquanto a mesma estiver em movimento. Utilize os corrimões sempre que necessitar de mais estabilidade. Em caso de emergência, como se tropeçar, segure os corrimões e coloque os pés nas plataformas laterais.
- Nunca ande nem corra para trás na esteira ergométrica.
- O sistema imobiliza a esteira ergométrica quando uma sequência predefinida de teclas físicas for activada pelo gerente do clube. Esta sequência está actualmente definida como 3 pressões da tecla STOP, seguida por 3 pressões da tecla SETA DE REDUÇÃO DE VELOCIDADE. Para evitar uma falsa activação da funcionalidade de imobilização, esta sequência tem de ser efectuada num período específico de tempo (por exemplo, a sequência tem de ser introduzida num período de 5 a 10 segundos). A sequência também deve assumir que apenas são registadas as teclas PREMIDAS (por exemplo, se as teclas forem PREMIDAS SEM SOLTAR ou SOLTADAS durante a sequência, esta será rejeitada). Após a lógica de treino detectar este evento, activa o elemento de configuração de imobilização, guarda-o no registo e depois envia um evento de estado de imobilização para o sistema.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES
PARA CONSULTA FUTURA.**

1.2 MONTAGEM

Leia o manual de utilização antes de montar a esteira ergométrica Life Fitness. Antes de começar o processo de montagem, coloque a esteira ergométrica no local em que será utilizada.

REQUISITOS DE ENERGIA ELÉCTRICA

A esteira ergométrica Life Fitness requer uma linha exclusiva* compatível com as configurações eléctricas indicadas no quadro abaixo.

* Uma derivação individual para cada esteira ergométrica, de acordo com o NEC (Código Nacional de Electricidade dos EUA), artigos 210-21 (b) (1) e 210-23 (ou outras normas eléctricas equivalentes de outros países). Os fios de fase, de neutro e de terra têm de ser posicionados de forma independente (não enlaçados nem amarrados a outros circuitos).

OBSERVAÇÃO: não modifique a ficha fornecida com este produto. Se a ficha não encaixar na tomada eléctrica disponível, providencie a instalação de uma tomada eléctrica adequada por um electricista devidamente habilitado.

Supply Voltage (VAC)	Frequency (Hz)	Rated Current (Amps)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

INSTRUÇÕES DE LIGAÇÃO À TERRA

Este produto Life Fitness tem de ser devidamente ligado à terra. Se o equipamento apresentar um funcionamento inadequado ou sofrer uma avaria, a ligação à terra fornecerá um circuito com menos resistência para a corrente eléctrica, o que reduzirá o risco de choque para qualquer pessoa que toque ou utilize o equipamento. Cada unidade está equipada com um cabo eléctrico, que inclui um fio de terra para ligar o equipamento à terra e uma ficha com pino de ligação à terra. A ficha tem de ser introduzida numa tomada que tenha sido correctamente instalada e ligada à terra em conformidade com todos os códigos e regulamentos locais.

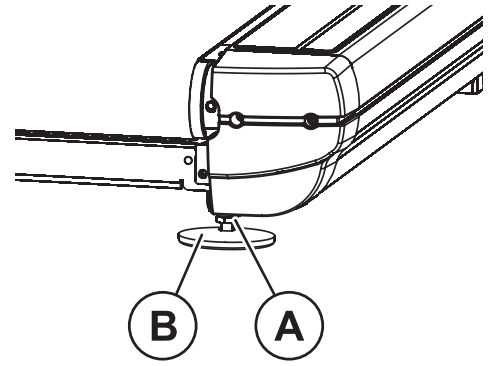
NÃO DEVE SER UTILIZADO um adaptador temporário para ligar esta ficha a uma tomada de 2 pólos na América do Norte. Se não houver uma tomada de 20 amperes com ligação à terra disponível, um electricista devidamente habilitado deverá instalar uma. Os modelos com um consumo de 16 amperes ou superior têm de ser instalados numa linha dedicada.

PERIGO: uma ligação incorrecta do fio de terra do equipamento pode resultar num risco de choque eléctrico. Em caso de dúvida, certifique-se junto de um electricista devidamente habilitado da técnica correcta de ligação à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto. Se a mesma não encaixar na tomada eléctrica, providencie a instalação de uma tomada eléctrica adequada por um electricista devidamente habilitado. Qualquer modificação da ficha eléctrica resultará na anulação da garantia.

COMO POSICIONAR E ESTABILIZAR A ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS

Siga todas as instruções de segurança contidas na secção 1.1 e desloque a esteira ergométrica para o local onde será utilizada. Consulte a secção 3, intitulada *Especificações*, relativamente ao espaço de ocupação no solo do produto (dimensões com o aparelho montado). Deixe um espaço de 21 centímetros (oito polegadas) entre a esteira ergométrica e outras unidades em qualquer lado. Deixe uma distância de dois metros (seis pés) entre a parte de trás da esteira ergométrica e qualquer objecto ou superfície.

Após colocar o equipamento onde será utilizado, verifique a sua estabilidade. Se houver o mais ligeiro movimento oscilante ou se o equipamento não estiver estável, descubra qual é o suporte estabilizador que não está apoiado no chão. Para ajustar, desaperte a CONTRA-PORCA (A) e rode o SUPORTE ESTABILIZADOR (B) até que o movimento oscilante pare e ambos os suportes estabilizadores estejam firmemente apoiados no chão. Volte a apertar a CONTRA-PORCA.



OBSERVAÇÃO: para que o equipamento funcione correctamente, é extremamente importante que o suporte estabilizador esteja correctamente ajustado. Um equipamento desequilibrado poderá causar o desalinhamento da esteira. Recomenda-se que utilize um nível de bolha para nivelar correctamente o equipamento.

INTERRUPTOR DE ENERGIA

Situado no painel frontal na base da esteira ergométrica, o interruptor LIGADO/DESLIGADO tem duas posições: "I" (um) para LIGADO e "0" (zero) para DESLIGADO.

CENTRAGEM DA ESTEIRA

Após instalar e nivelar a esteira ergométrica, verifique a esteira para garantir que está correctamente alinhada. Primeiro, ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada. Consulte *Requisitos de energia eléctrica* no início desta secção para obter pormenores. Depois, ligue a esteira ergométrica.

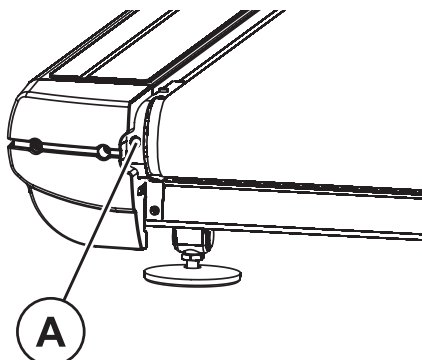
Providencie para que uma pessoa fique de pé sobre as plataformas, em qualquer um dos lados da estrutura da esteira. Não fique em cima da esteira neste momento. Prima a tecla INÍCIO RÁPIDO (QUICK START) e aumente a velocidade para 6,4 quilómetros por hora (km/h) ou 4,0 milhas por hora (m/h), ao utilizar a seta ACELERAR (SPEED UP).

Se a esteira se mover para a direita enquanto está em funcionamento, providencie para que uma segunda pessoa rode o parafuso de aumento da tensão da direita um quarto de volta no sentido horário e depois rode o parafuso de tensão da esquerda (A) um quarto de volta no sentido anti-horário. Veja a ilustração abaixo. Esta acção volta a esteira para o centro do rolete.

Se a esteira se mover para a esquerda, rode o parafuso de tensão da esquerda um quarto de volta no sentido horário e depois rode o parafuso de tensão da direita um quarto de volta no sentido anti-horário para fazer a esteira voltar para o centro do rolete.

Repita estes ajustes até que a esteira pareça estar centrada. Deixe a esteira continuar a rodar durante vários minutos para garantir que está estabilizada.

OBSERVAÇÃO: não rode nenhum dos parafusos de ajuste mais do que uma volta em qualquer direcção. Se, após uma volta completa, a esteira não apresentar uma trajectória adequada, contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números de telefone estão indicados na secção 2.7, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*.



SISTEMA DE DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO POR SENSOR DE PASSADA

O sistema de desligamento automático por sensor de passada detecta se existe algum utilizador na esteira/plataforma. Se o utilizador sair da esteira/plataforma durante um treino, o sistema será accionado e aparecerá a seguinte mensagem, "User not detected on belt - press "OK" to continue workout" (utilizador não detectado na esteira – prima "OK" para continuar o treino). Se o utilizador premir "OK" durante esta mensagem, o treino continuará sem interrupção. Se o utilizador não premir "OK", aparecerá outra mensagem: "User not detected on belt; RESUME WORKOUT / EXIT WORKOUT" (utilizador não detectado na esteira; retomar treino / abandonar treino). Nesse momento, a alimentação de energia da esteira será desligada e a esteira ergométrica entrará no modo de suspensão. Se o utilizador premir "RESUME WORKOUT" (retomar treino) durante a segunda mensagem, o treino será retomado. Se o utilizador não premir "RESUME WORKOUT" (retomar treino), a esteira ergométrica continuará no modo de suspensão e irá eventualmente terminar o treino. Esta funcionalidade pode ser desactivada na configuração do gerente.

LIGAÇÃO DE TV POR CABO

Nota para o instalador da TV por cabo:

Este lembrete é fornecido para chamar a atenção do instalador do sistema de TV por cabo para o Artigo 820-40 do Código de Electricidade dos EUA (NEC), que fornece directrizes para uma ligação à terra correcta e, em particular, especifica que a ligação à terra do cabo deve ser ligada ao sistema de ligação à terra do prédio o mais próximo possível do ponto de entrada do cabo.

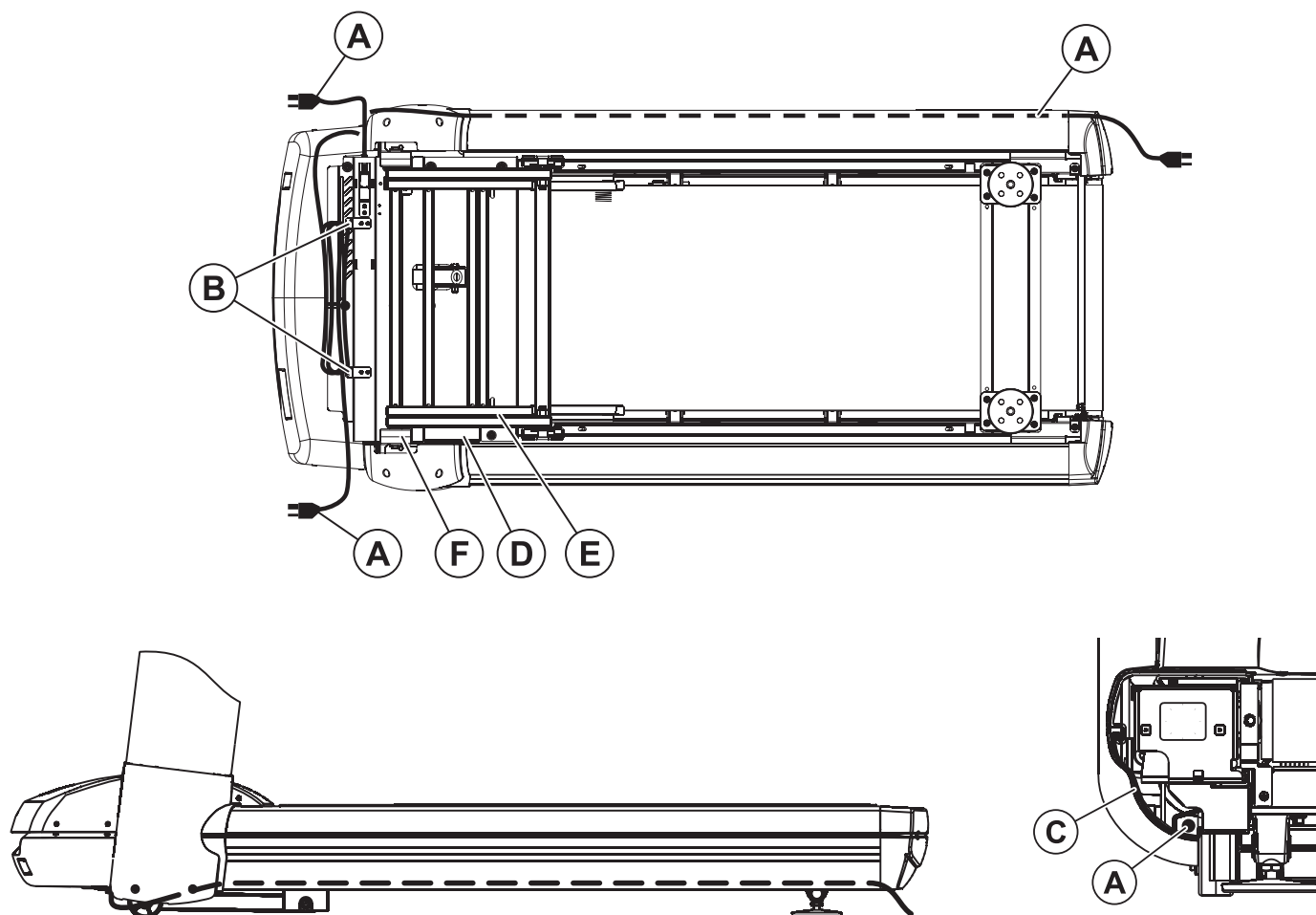
OBSERVAÇÃO: a função de TV da consola LCD de 15" (95 Te) apenas pode receber um sinal analógico. A TV digital por cabo precisa de ser convertida externamente num sinal analógico. A Life Fitness não é responsável pela instalação do serviço de TV por cabo nem pelos componentes necessários à prestação do serviço de TV por cabo. Tem de existir uma entrada de sinal externo de TV através de um cabo coaxial de 75 ohm para que a TV possa ser configurada.

ADVERTÊNCIA: certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado antes de tentar encaminhá-lo à volta ou através da esteira ergométrica.

O CABO DE ALIMENTAÇÃO (A) pode ser passado para a frente do utilizador, do lado esquerdo ou direito. O excesso de CABO DE ALIMENTAÇÃO pode ser enrolado ou fixo com as PRESILHAS (B) pré-instaladas, situadas por baixo da parte da frente da esteira ergométrica.

O CABO DE ALIMENTAÇÃO (A) pode ser passado até à parte de trás da esteira ergométrica através da PLATAFORMA LATERAL ESQUERDA (C). O CABO DE ALIMENTAÇÃO deve passar por baixo da TAMPA DA COLUNA ESQUERDA e por dentro do canal interno da PLATAFORMA LATERAL ESQUERDA, conforme ilustrado.

OBSERVAÇÃO: para acomodar a inclinação da esteira ergométrica, são necessários pelo menos 60 cm (dois pés) de CABO DE ALIMENTAÇÃO entre a tomada e a última PRESILHA (B) do cabo de alimentação para tomadas localizadas à frente da esteira.



ADVERTÊNCIA: certifique-se de que há um espaço de 2 metros atrás da esteira ergométrica. Se necessário, contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter um cabo de alimentação opcional mais comprido.

PERIGO: certifique-se de que o cabo de alimentação (A) não entra em contacto com a esteira nem fica entalado entre a estrutura (D) ou o braço de elevação (E) nem por baixo das rodas (F); a inobservância desta advertência pode resultar em lesões graves.

2 DADOS TÉCNICOS E DE MANUTENÇÃO

2.1 CONSELHOS SOBRE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

A esteira ergométrica Life Fitness é apoiada pela excelência em engenharia e pela fiabilidade da Life Fitness e é um dos equipamentos de exercício mais robustos e livres de problemas do mercado. As esteiras ergométricas comerciais Life Fitness estão entre os aparelhos de treino aeróbico mais populares, aguentando regularmente uma utilização tipo maratona — 18 horas por dia, sete dias por semana — em salas de musculação, universidades e instalações militares de todo o mundo.

OBSERVAÇÃO: a segurança do equipamento apenas pode ser mantida se o equipamento for regularmente examinado em relação a danos ou desgaste. Não utilize o equipamento até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Preste bastante atenção às peças sujeitas a desgaste, conforme descrito abaixo.

Os seguintes conselhos de manutenção preventiva conservarão a esteira ergométrica Life Fitness a funcionar com o rendimento máximo:

- Limpe regularmente a consola de visualização e todas as superfícies externas com água e sabão não abrasivo ou com um produto de limpeza doméstica suave. Utilize apenas um pano de algodão macio. Aplique o produto de limpeza no pano de algodão antes de limpar.
- NÃO utilize amoníaco nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO utilize produtos de limpeza abrasivos. NÃO utilize toalhetes de papel e NÃO aplique produtos de limpeza directamente sobre as superfícies do equipamento.*
- Verifique o funcionamento do sistema de paragem de emergência uma vez por semana.
- Verifique o funcionamento do botão de paragem e do íman de paragem uma vez por semana.
- Inspeccione e aspire regularmente a área directamente à volta e por baixo do aparelho.
- Aspire regularmente à volta da esteira para evitar a acumulação de detritos.
- Verifique regularmente as peças externas em relação a desgaste, particularmente a esteira, a plataforma e o cabo de alimentação.
- Certifique-se de que a unidade está devidamente nivelada.
- Verifique a posição (centragem) da esteira.

A melhor posição de funcionamento da esteira é entre 19,05 mm (0,75 polegada) e 31,75 mm (1,25 polegada) de cada lado da estrutura. Se a esteira sair dessa posição, consulte a secção 2.5, intitulada *Como ajustar e tensionar a esteira* ou contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter as instruções correctas de alinhamento, através do número +1-800-351-3737 (EUA).

***OBSERVAÇÃO:** ao fazer a limpeza do exterior do equipamento, recomenda-se vivamente a utilização de um produto de limpeza não abrasivo e de um pano de algodão macio. Nunca deve aplicar um produto de limpeza directamente sobre qualquer parte do equipamento. Embeba ligeiramente um pano macio com produto de limpeza não abrasivo e depois passe-o pelo equipamento. Contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter mais pormenores (consulte a secção 2.7 intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*).

2.2 PROGRAMA DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Siga o programa abaixo para garantir o funcionamento adequado do produto.

ELEMENTO	SEMANALMENTE	MENSALMENTE	TRIMESTRALMENTE	SEMESTRALMENTE	ANUALMENTE
CONSOLA DE VISUALIZAÇÃO/CONJUNTO DA ZONA DE ACTIVIDADE					
Ferragens			Inspeccionar		
Sobreposição da consola e da zona de actividade	Limpar			Inspeccionar	
Conector/cabo para iPod	Limpar/inspeccionar				
Porta USB	Inspeccionar				
Porta-acessórios	Limpar				Inspeccionar
Interruptor/íman de emergência	Limpar/inspeccionar			CONJUNTO DA BARRA DE APOIO	
Ferragens				Inspeccionar	
Barra de apoio dianteira Ergo™	Limpar			Inspeccionar	
Corrimões laterais	Limpar			Inspeccionar	
Sensores Lifepulse	Limpar/inspeccionar				
CONJUNTO DA ESTRUTURA					
Ferragens				Inspeccionar	
Tampa do motor	Limpar				
Compartimento de componentes electrónicos do motor		Aspirar		Inspeccionar	
Correia de transmissão				Inspeccionar	
Niveladores dos pés		Inspeccionar/ajustar			
Roleta dianteiro				Inspeccionar	
Roleta traseiro				Inspeccionar	
Área de apoio lateral	Limpar		Inspeccionar		
GERAL					
Nível da máquina	*Inspeccionar				
Centragem da esteira	Inspeccionar				
Estrutura, protecções dos pés, tampas terminais		Inspeccionar visualmente			

*Utilizar o nível de bolha para inspeccionar.

2.3 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Problema	Causa provável	Medida correctiva
Falta de energia	Interruptor ligado/desligado.	Ligue o interruptor.
	Alimentação de energia insuficiente.	Ligue a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A. Consulte o manual de utilização. Com um voltímetro, verifique a energia na tomada. Se não houver energia, volte a ligar o disjuntor no painel.
	Cabo de alimentação danificado.	Substitua o cabo de alimentação. Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Cabo de alimentação incorrectamente ligado na tomada.	Inspeccione a ligação de energia na tomada de parede e na máquina para garantir um bom contacto.

* Consulte a secção 2.7, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*, para obter informações de contacto.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A ESTEIRA ERGOMÉTRICA (CONTINUAÇÃO)

Problema	Causa provável	Medida correctiva
A esteira sai do centro	Piso desnivelado.	Verifique os niveladores e nivele a esteira ergométrica. Verifique a esteira e volte a tensionar conforme necessário. Consulte a secção 2.5, intitulada “Como ajustar e tensionar a esteira”.
A velocidade máxima é reduzida	O utilizador está a empurrar a esteira. Isto ocorre quando o corredor está a correr mais depressa que o movimento da esteira, fazendo com que a esteira seja empurrada pelos pés do corredor.	Instrua os utilizadores a não empurrar a esteira em qualquer direcção.
	O utilizador está a deter a esteira. Isto ocorre quando utilizadores mais pesados utilizam velocidades inferiores à da esteira. A esteira será detida se o utilizador avançar a uma velocidade inferior à da esteira.	
	Defeito na esteira/plataforma. O laminado da plataforma ou o lado inferior da esteira está desgastado (rígido, brilhante).	Substitua a esteira e a plataforma.
	Alimentação de energia insuficiente.	Ligue a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A.
Som de atrito por baixo da máquina	Pode haver objectos estranhos presos por baixo da máquina.	Inspeccione por baixo da esteira e da máquina. Retire quaisquer detritos ou objectos que possam interferir com o funcionamento da esteira ergométrica. Ligue a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A.
O visor não se acende quando a máquina é ligada	Alimentação de energia insuficiente.	Verifique todas as ligações eléctricas para confirmar que estão devidamente fixas.
	Ligação de 10 pinos frouxa na consola de visualização ou no comando do motor DSP.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Conector de 28 pinos frouxo na consola de visualização.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Ligação de 10 pinos a 10 pinos por baixo da ponte da consola.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.

* Consulte a secção 2.7, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*, para obter informações de contacto.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A ESTEIRA ERGOMÉTRICA (CONTINUAÇÃO)

Problema	Causa provável	Medida correctiva
O aparelho reinicializa aleatoriamente ou entra em suspensão.	Alimentação de energia insuficiente.	Ligue a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 A. (Apenas nos EUA)
	Pino de terra danificado no cabo de alimentação.	Substitua o cabo de alimentação.
	Cabo de alimentação incorrectamente ligado à tomada eléctrica.	Inspeccione a ligação de energia na tomada de parede e na máquina para garantir um bom contacto.
	Íman de paragem de emergência não encaixado.	Volte a encaixar o íman de paragem de emergência.
	Interruptor de membrana da zona de actividade.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Bloco principal de ligações entalado.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Circuito de ligação à terra aberto.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.
	Inspeccione o sistema do sensor de passada.	Entre em contacto com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness*.

* Consulte a secção 2.7, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*, para obter informações de contacto.

2.4 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM OS SENSORES DO SISTEMA LIFE PULSE

Se a leitura do ritmo cardíaco for irregular ou estiver ausente, verifique o seguinte:

- Seque as mãos, se necessário, para evitar deslizos.
- Coloque as mãos em todos os quatro sensores, situados à frente e atrás das pegadas.
- Segure firmemente os sensores.
- Aplique uma pressão constante em torno dos sensores.

2.5 COMO AJUSTAR E TENSIONAR A ESTEIRA

Não desloque nem coloque as mãos por baixo da esteira ergométrica enquanto a mesma estiver ligada a uma tomada eléctrica!

OS PARAFUSOS DE TENSIONAMENTO DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Para esta tarefa, é necessária uma chave Allen de 5/16 polegadas. A esteira ergométrica Life Fitness tem orifícios de acesso nas protecções traseiras dos roletes, que permitem o acesso aos parafusos de tensionamento. Estes parafusos de tensionamento permitem a regulação e a centragem da esteira (A), sem necessidade de remover as protecções.

OBSERVAÇÃO: é extremamente importante que a esteira ergométrica esteja correctamente nivelada antes de fazer quaisquer regulações. Um equipamento instável pode provocar o desalinhamento da esteira. Consulte o tópico intitulado “Como estabilizar a esteira ergométrica Life Fitness” na secção 1.3, intitulada *Configuração*, antes de tentar qualquer ajuste do rolete traseiro.

Antes de continuar, é útil visualizar o ponto pivô (C) do ROLETE TRASEIRO (B). Cada ajuste feito num lado do ROLETE tem de ser feito na mesma quantidade e de maneira oposta (D) no outro lado do ROLETE para manter uma tensão ideal da esteira ergométrica no ponto pivô.

REGULAÇÃO (CENTRAGEM) DE UMA ESTEIRA

São necessárias duas pessoas para executar este procedimento.

1. Localize os dois orifícios de acesso para os parafusos de tensionamento da esteira ergométrica em cada uma das protecções do rolete traseiro.
2. Uma pessoa fica de pé nas plataformas laterais da esteira ergométrica, abrindo as pernas sobre a esteira. Esta pessoa prime a tecla de treino MANUAL e regula a velocidade da esteira para 4,0 km/h (2,5 m/h).
3. Se a esteira se tiver deslocado para a direita, a segunda pessoa rodará o parafuso de tensionamento da direita um quarto de volta no sentido horário e depois rodará o parafuso de tensionamento da esquerda um quarto de volta no sentido anti-horário para que a esteira volte para o centro do rolete.

Se a esteira se tiver deslocado para a esquerda, a segunda pessoa rodará o parafuso de tensionamento da esquerda um quarto de volta no sentido horário e depois rodará o parafuso de tensionamento da direita um quarto de volta no sentido anti-horário para que a esteira volte para o centro do rolete.
4. Repita estes ajustes até que a esteira pareça estar centrada. Deixe a máquina funcionar durante vários minutos a 6,4 km/h (4,0 m/h) para observar se a esteira continua estabilizada.

OBSERVAÇÃO: não rode nenhum dos parafusos de ajuste mais do que uma volta em qualquer direcção. Se, após uma volta completa, a esteira não apresentar uma trajectória adequada, contacte os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números de telefone estão indicados na secção 6.7, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*.

TENSIONAMENTO DE UMA ESTEIRA EXISTENTE

1. Escolha o modo de treino manual e faça funcionar a esteira ergométrica durante cinco minutos a 8,0 km/h (5,0 m/h).

OBSERVAÇÃO: NÃO CORRA NEM ANDE SOBRE A ESTEIRA.

2. Reduza a velocidade para 3,2 km/h (2,0 m/h). Ande sobre a esteira ergométrica. Segure firmemente os corrimões e aplique força na esteira ergométrica com os pés, junto à tampa do motor, na direcção contrária à do movimento da esteira. Se a esteira escorregar, avance para a etapa 3. Se não escorregar, a tensão está correcta.
3. Pare a esteira ergométrica com o botão STOP. Rode os parafusos de tensionamento da esteira um quarto de volta no sentido horário em cada lado.
4. Repita as ETAPAS 2 e 3 até que a esteira ergométrica deixe de escorregar. Ao ajustar os parafusos de tensionamento da esteira, não exceda uma volta completa (quatro quartos de volta) em cada lado.
5. Inicie o treino MANUAL e faça funcionar a esteira ergométrica a 3,2 km/h (2,0 m/h), verificando se a trajectória está correcta (consulte a secção 2.5, intitulada *Como ajustar e tensionar a esteira*). Se a esteira deslizar para a esquerda ou para a direita, consulte o tópico intitulado *Regulação (centragem) de uma esteira nova ou existente*.

Não aperte em demasia os parafusos de tensionamento ao realizar ajustes na esteira. Um aperto excessivo dos parafusos pode esticar demasiadamente a esteira e danificar não só a esteira como também os rolamentos dos roletes. Não exceda uma volta completa em qualquer um dos parafusos e em qualquer direcção.

2.6 AVISO PRÓ-ACTIVO DE DESGASTE DA ESTEIRA

A esteira ergométrica avisa pro-activamente o gerente das instalações sobre o desgaste da esteira através do diagnóstico. Um ícone indicador é apresentado na consola da esteira ergométrica (se a função tiver sido activada pelo gerente) quando for necessário verificar a esteira. Este ícone indicador está situado no canto inferior esquerdo do ecrã de boas-vindas.

- Lembrete automático de verificação da esteira aos 48.000 km (30.000 milhas)
- Aviso baseado nas mensagens de erro “Não é possível atingir a velocidade pretendida” (“Cannot Attain Target Speed”) para pesos/velocidades específicos de utilizadores: [A mensagem de erro efectiva é “UNABLE TO ATTAIN TARGET SPEED” (não é possível atingir a velocidade alvo)]

PARA CONSULTAR AVISOS:

Para aceder às informações sobre a esteira/plataforma, entre no menu “System Options” (opções do sistema), conforme indicado na secção 5.1 do manual de utilização da consola. Seleccione INFORMATION (informações) e, em seguida, BELT/DECK INFORMATION (informações sobre a esteira/plataforma). Se a opção de aviso tiver sido accionada, aparecerá uma mensagem de aviso “PLEASE CHECK BELT/DECK FOR SIGNS OF EXCESSIVE WEAR” (inspeccione a esteira/plataforma em relação a sinais de desgaste excessivo). Se não houver avisos, a área BELT/DECK INFORMATION (informações sobre a esteira/plataforma) apresentará informações sobre a esteira/plataforma.

OBSERVAÇÃO: os avisos são automaticamente eliminados após terem sido apresentados.

2.7 COMO OBTER ASSISTÊNCIA TÉCNICA PARA O PRODUTO

1. Verifique o sintoma e analise as instruções de utilização. O problema pode ser a falta de familiaridade com o produto, respectivos recursos e exercícios.
2. Localize e aponte o número de série da unidade, que está localizado numa chapa junto ao interruptor de energia.
3. Entre em contacto com o grupo de Serviços de Atendimento ao Cliente Life Fitness mais próximo:

Para obter assistência técnica para o produto dentro dos Estados Unidos e Canadá:

Telefone: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Chamada gratuita: 800.351.3737

Para atendimento internacional:

Life Fitness Europe GmbH
Telefone: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (Reino Unido) LTD
Telefone: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Médio Oriente e África, excepto escritórios locais da Life Fitness)
Life Fitness Benelux
Telefone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telefone: (+39) 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Telefone: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Ásia e Austrália, excepto escritórios locais da Life Fitness)
Telefone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness América Latina e Caraíbas
Telefone: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness do Brasil
Telefone: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japão
Telefone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Ibéria (Espanha)
Telefone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

3 ESPECIFICAÇÕES

3.1 ESPECIFICAÇÕES DA BASE DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS 95T

Utilização prevista:	Pesado/comercial
Peso máximo do utilizador:	181 quilogramas/ 400 libras
Limite de velocidade:	0,8 a 23 km/h (0,5 - 14,0 m/h), em incrementos de 0,1
Faixa de elevação:	0% a 15% (em incrementos de 0,1%)
Accionamento:	Motor de corrente alterna (CA) com controlador do motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	Velocidade variável, CA
Dimensões do motor:	4,0 cv, utilização contínua
Requisitos de energia:	120 volts exclusivos, 20 amperes (EUA). Consulte "Requisitos de energia eléctrica" para requisitos externos aos EUA.
Roletes:	9 centímetros (3,5 polegadas) de diâmetro, com abaulamento de precisão, à frente e atrás
Esteira:	152 cm de comprimento x 55 cm de largura (60 polegadas de comprimento x 22 polegadas de largura)
Sistema de lubrificação:	Esteira infundida com lubrificante
Tipo de plataforma:	Placa de fibra reversível de média densidade com 19 cm
Sistema de absorção de choques:	Sistema patenteado de absorção de choques FlexDeck® com Lifespring™
Corrimão dianteiro Ergo™:	Pegas ergonómicas em elastómero com saliências
Corrimões laterais:	Pegas compridas em elastómero com saliências ergonómicas, arredondadas, em consola com 66 x 12,7 cm (26 x 5 polegadas)
Sistemas de paragem:	Sistema magnético de paragem de emergência com cordão vermelho e amarelo, sensor de passada e interruptor de pressão para interrupção de sessão elevado e posicionado em destaque
Sistemas de controlo do ritmo cardíaco:	Sistema patenteado Lifepulse™ de controlo digital do ritmo cardíaco com contacto compatível com telemetria Polar®
Portas (1):	Ligação de rede tipo RJ45
TV por cabo (1):	Conector tipo F

DIMENSÕES FÍSICAS:

Apenas base		Apenas consola – 95Ti		Apenas consola – 95Te	
Comprimento:	211 centímetros/ 83 polegadas	Comprimento:	64,7 centímetros/ 25,5 polegadas	Comprimento:	64,7 centímetros/ 25,5 polegadas
Largura:	94 centímetros/ 37 polegadas	Largura:	9,5 centímetros/ 3,75 polegadas	Largura:	9,5 centímetros/ 3,75 polegadas
Altura:	144 centímetros/ 56,5 polegadas	Altura:	38,7 centímetros/ 15,25 polegadas	Altura:	38,7 centímetros/ 15,25 polegadas
Peso:	204 quilogramas/ 453 libras	Peso:	4,5 quilogramas/ 10 libras	Peso:	6,4 quilogramas/ 14,2 libras
Altura de ascensão:	24,1 centímetros/ 9,5 polegadas				

DIMENSÕES DE ENVIO:

Apenas base		Apenas consola – 95Ti		Apenas consola – 95Te	
Comprimento:	220 centímetros/ 86,5 polegadas	Comprimento:	46,9 centímetros/ 18,5 polegadas	Comprimento:	46,9 centímetros/ 18,5 polegadas
Largura:	110 centímetros/ 43,5 polegadas	Largura:	18,4 centímetros/ 7,25 polegadas	Largura:	18,4 centímetros/ 7,25 polegadas
Altura:	60 centímetros/ 23,5 polegadas	Altura:	74,3 centímetros/ 29,25 polegadas	Altura:	74,3 centímetros/ 29,25 polegadas
Peso:	231 quilogramas/ 510 libras	Peso:	5,5 quilogramas/ 12,2 libras	Peso:	6,4 quilogramas/ 14,2 libras



M051-00K65-A013